Hướng Dẫn Cách Uống Sắt, Canxi, DHA Và Vitamin Tổng Hợp Elevit Cho Mẹ

Việc bổ sung sắt, canxi, DHA và vitamin tổng hợp Elevit cho mẹ bỉm là vô cùng quan trọng. Nó sẽ giúp mẹ bỉm có được một thể trạng tốt nhất và giúp cho thai kỳ luôn được khỏe mạnh. Sau đây là **cách uống Elevit DHA, canxi và sắt** chi tiết mà mẹ bỉm nên biết.

1 Giải Đáp Các Thắc Mắc Khi Bổ Sung Elevit DHA, Canxi Và Sắt

1.1 Tại sao không nên uống Elevit và canxi cùng một lúc?

Việc uống Elevit và Canxi cùng lúc sẽ dẫn đến việc cản trở quá trình hấp thụ những dưỡng chất cần thiết. Trong Elevit đã có chứa đến 60mg sắt. Khi bổ sung sắt thì mẹ bỉm không nên kết hợp thêm với sữa, canxi hoặc thực phẩm giàu canxi. Vì lượng canxi được bổ sung sẽ khiến sắt không thể hấp thụ vào cơ thể người dùng.

Tại sao không nên uống Elevit và canxi cùng một lúc?

1.2 Uống DHA và Elevit cùng lúc có được không?

Khi uống Elevit kết hợp cùng với DHA sẽ không gây ra ảnh hưởng tiêu cực hoặc hiện tượng tương tác thuốc. Vì thế, mẹ bỉm có thể an tâm khi sử dụng DHA và Elevit cùng một lúc với nhau.

1.3 Uống Elevit có cần uống thêm sắt không?

Vì trong thành phần Elevit đã có chứa khoảng 60mg hàm lượng sắt. Vì thế khi đã dùng Elevit thì mẹ bỉm không cần phải bổ sung thêm sắt cho cơ thể.

Uống Elevit có cần uống thêm sắt không?

1.4 Uống Elevit có cần uống thêm DHA không

Đối với sản phẩm Elevit bầu sẽ không có chứa DHA. Vì thế, trong giai đoạn này người dùng có thể bổ sung thêm DHA từ thực phẩm hoặc sản phẩm có chứa DHA. Điều này sẽ góp phần giúp cho mẹ và bé có được một thể trạng tốt nhất.

Đối với sản phẩm Elevit sau sinh sẽ có chứa khoảng 200mg DHA mỗi viên. Vì thế, mẹ bỉm khi đã dùng Elevit sau sinh thì không cần bổ sung thêm DHA từ sản phẩm khác. Tuy nhiên, mẹ bỉm nên bổ sung DHA thông qua các thực phẩm như cá hồi, tôm, cua, mực, rau xanh,… Nhằm để giúp cho mẹ bỉm có được một sức khỏe tốt hơn.

2Hướng Dẫn Cách Uống Sắt, Canxi, DHA Và Vitamin Tổng Hợp Elevit Cho Mẹ

2.1 Cách uống sắt & Elevit trước bầu

Chị em nên bổ sung sắt và Elevit trước khi mang thai khoảng 1 tháng, uống liên tục cho đến lúc sinh. Mỗi ngày cần uống 1 viên (hoặc theo chỉ định của bác sĩ), nên uống sau bữa ăn chính.

2.2 Cách uống Elevit DHA, canxi và sắt trong thai kỳ

Cách uống sắt, canxi, DHA và vitamin tổng hợp Elevit như sau:

- Elevit: Mẹ bỉm nên uống vào buổi sáng và ngay sau khi ăn sáng.
- DHA: Nên uống vào buổi sáng sau khi ăn sáng hoặc buổi trưa sau bữa ăn chứa nhiều chất béo.
- Canxi: Hãy uống vào thời điểm buổi sáng. Uống sau khi dùng ELevit khoảng từ 2 đến 3 tiếng.
- Sắt: Nên uống vào buổi trưa và ngay sau khi ăn.

Cách uống Elevit DHA, canxi và sắt trong thai kỳ

2.3 3 tháng đầu thai kỳ (dưới 12 tuần)

- Elevit: Uống 1 viên sau khi ăn sáng khoảng 30 phút.
- DHA: Uống 1 viên cùng bữa ăn chứa nhiều chất béo nhất trong ngày.
- Canxi: Phụ nữ mang thai chưa cần bổ sung canxi trong giai đoạn này.
- Sắt: Uống 1 viên sau khi ăn.

2.4 3 tháng giữa thai kỳ (từ 13 – 27 thai kỳ)

- Elevit: Uống 1 viên sau khi ăn sáng khoảng 30 phút.
- DHA cho bà bầu: Uống 1 viên, nên uống vào bữa sáng để tăng khả năng hấp thụ cho cơ thể.
- Canxi: Uống 1 viên sau khi ăn trưa 30 phút.
- Sắt: Uống 1 viên sau khi ăn.

2.5 3 tháng cuối thai kỳ (từ tuần 28 thai kỳ)

Đối với mẹ bầu đang trong giai đoạn 3 tháng cuối thai kỳ, cần bổ sung khoảng 1000 – 1200 mg canxi (khoảng 2 viên canxi).

- Elevit: Uống 2 viên mỗi ngày (cách nhau 3 tiếng). Uống sau khi ăn khoảng 30 phút.
- Canxi: Uống 2 lần mỗi ngày, mỗi lần 1 viên, uống sau khi ăn sáng và ăn trưa.
- DHA: Uống 1 đến 2 viên mỗi ngày.
- Sắt: Uống 1 viên sau khi ăn.

Vào 3 tháng cuối thai kỳ nên bổ sung 2 viên canxi mỗi ngày

3Gợi Ý Bộ Sắt, Canxi, DHA Và Vitamin Tổng Hợp Cho Mẹ Trong Thai Kỳ

3.1 Vitamin tổng hợp Elevit

Vitamin tổng hợp Elevit là lựa chọn phù hợp dành cho chị em phụ nữ muốn có một thai kỳ khỏe mạnh. Sản phẩm chứa nhiều vitamin và khoáng chất có lợi cho mẹ bầu như vitamin (A, D, C, E, B1, B2, B3, B12,…), canxi, sắt, kẽm, magiê,…

Sản phẩm có hiệu quả trong việc hỗ trợ cung cấp những dưỡng chất thiết yếu cho mẹ bầu trong suốt thai kỳ. Hỗ trợ cho sự phát triển não bộ của bé, hình thành khung xương và trở nên cứng cáp hơn. Đồng thời, tăng cường hệ miễn dịch cho cả mẹ và bé.

Vitamin tổng hợp Elevit

3.2 DHA Bio Island

DHA Bio Island là sản phẩm có xuất xứ từ Úc, được đông đảo mẹ bỉm tin tưởng lựa chọn. Sản phẩm hỗ trợ sự phát triển khỏe mạnh cho thai nhi, nhất là trong 3 tháng đầu thai kỳ. Với thành phần chính là axit docosahexaenoic (DHA) có nguồn gốc từ loài vi tảo Schizochytrium.

Với hàm lượng DHA cao, sản phẩm giúp hình thành não bộ và thần kinh cho thai nhi. Mẹ bầu và thai nhi sẽ có được một sức khỏe ổn định. Bên cạnh đó, khi uống trước thai kỳ còn giúp tăng khả năng thụ thai.

Vivita
bioisland
DHA
FOR PREGNANCY
• docosahexaenoic acid (DHA) – rich oil derived from microalgae schizochytrium species 525mg
• equiv. to docosahexaenoic acid (DHA) 210mg
A DHA rich oil suitable for use by mothers during pregnancy & breastfeeding.
60 SOFTGEL CAPSULES
AUST L 229481

DHA Bio Island

3.3 Optibac Probiotic

Optibac Probiotic là sản phẩm cung cấp men vi sinh có lợi cho phụ nữ đang mang thai và sau sinh. Sản phẩm chứa khoảng 12 tỷ men vi sinh sống cùng chất xơ FOS. Mang đến cho mẹ bầu một hệ tiêu hóa khỏe mạnh để tăng cường hấp thụ dưỡng chất cần thiết.

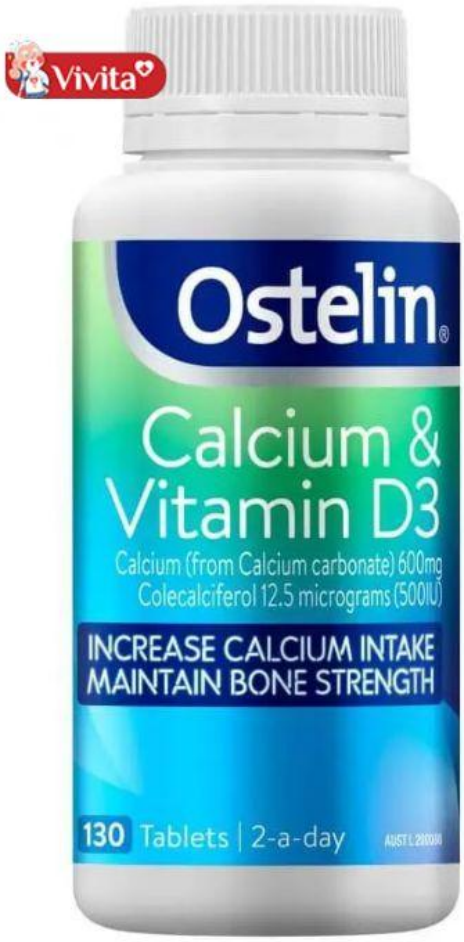
Khi dùng Optibac Probiotic, mẹ bỉm sẽ hạn chế được tình trạng ốm nghén. Đồng thời, làm giảm táo bón, thanh nhiệt giải độc và ngăn ngừa mụn. Góp phần giúp cho mẹ bầu và thai nhi có được một sức khỏe ổn định trong suốt thai kỳ.

Optibac Probiotic

3.4 Canxi Ostelin

Canxi Ostelin cung cấp cho mẹ bầu một nguồn canxi dồi dào, ngăn ngừa tình trạng thiếu hụt canxi. Đây là sản phẩm có nguồn gốc xuất xứ từ Úc với quá trình sản xuất nghiêm ngặt kết hợp cùng công nghệ hiện đại.

Sản phẩm hỗ trợ tăng cường khả năng hấp thụ canxi vào xương, giúp xương chắc khỏe hơn. Bên cạnh đó, giúp bà bầu phòng ngừa được tình trạng loãng xương. Làm giảm nguy cơ mắc các bệnh như đái tháo đường, các bệnh liên quan đến tim mạch.



Canxi Ostelin

3.5 Bio Oil chống rạn

Rạn da là một trong những nỗi lo lớn của chị em phụ nữ trong giai đoạn mang thai. **Bio Oil** với chiết xuất từ những thành phần giúp nuôi dưỡng da như: Vitamin A, vitamin E, purcellin oil, tinh dầu (cúc vạn thọ, hương thảo, cúc la mã,…).

Sản phẩm nên được sử dụng bắt đầu từ tháng thứ 2 của thai kỳ. Nên dùng xuyên suốt cho đến khi sau thai kỳ để làm mờ những vết rạn đã xuất hiện. Bio Oil sẽ hỗ trợ làm đều màu da, giúp da mịn màng hơn. Góp phần mang đến sự tự tin cho các mẹ bỉm sau khi sinh.

Vivita
Bio-Oil®
Skincare Oil
Dầu chăm sóc da
60ml
Sản phẩm chuyên biệt làm mờ sẹo và giúp giảm sự hình thành vết rạn da.
SẸO
Làm mờ sẹo, giúp làm sáng vùng da bị sẹo, bao gồm sẹo mới và sẹo cũ.
VẾT RẠN DA
Giúp giảm sự hình thành vết rạn da trong quá trình mang thai, thanh thiếu niên trong giai đoạn phát triển và tăng cân nhanh. Giúp cải thiện tình trạng bên ngoài của vết rạn da hiện tại.
DA KHÔNG ĐỀU MÀU
Giúp cải thiện tình trạng da không đều màu cho cả làn da sáng màu hoặc sẫm màu.
DA BỊ LÃO HÓA VÀ MẤT NƯỚC
Giúp vùng da bị lão hóa và nhăn nheo trên cả mặt và cơ thể trở nên sáng, mịn màng và giúp duy trì độ ẩm của da.
PURCELLIN OIL™
Chứa thành phần đột phá PurCellin Oil™, giúp làm giảm độ đặc của sản phẩm và dễ dàng thấm nhanh qua da.

Bio Oil chống rạn

Vivita vừa cung cấp các thông tin hữu ích về cách uống Elevit DHA, Canxi và Sắt cho mẹ bỉm. Hy vọng các chị em sẽ có được một thai kỳ khỏe mạnh với sức khỏe ổn định nhất. Nếu còn thắc mắc nào khác hoặc cần tư vấn chi tiết hơn, hãy liên hệ ngay với Vivita nhé.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/cach-uong-canxi-elevit-dha-sat-cho-ba-bau-trong-thai-ky.html